

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №85» г.Перми  
С.Д.Лбова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ЛЕТНО-ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3-Х ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГНИЗАЦИЯХ**

*Разработано:*

*Общество с ограниченной ответственностью «ФЕНИКС»*

ИНН 5903119246

КПП 590301001

ОГРН 1155958101067

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013г.
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2018г.

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7 лет) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
<b>день 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	250	7,775	8,225	39,05	261,5	1,725	№ 226 П 18
	Бутерброд с сырной пастой (1й вариант)	20	3	4,3	5,2	72	0,1	№ 65 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 П13
<b>Итого за завтрак</b>		485	15,1	15,66	67,86	451,8	3,125	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	4,86	3,48	62,4	1,08	№ 25 П18
	Рассольник ленинградский	200	1,58	0,28	10,72	51,8		№ 97 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	149	0,6	№ 415 П13
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	№ 377 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,32	91,8	28,8	№ 479 П18
<b>Итого за обед</b>		725	20,688	21,72	75,494	582,75	51,8	
<b>Полдник</b>								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5		№ 609 п13
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		250	9,55	9,9	45,2	309,5	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Овощи свежие(порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,6	0,288	4,056	49,144	1,768	№ 298 П18
	Картофель отварной с маслом	130	2,475	6,685	13,744	125,047	17,953	№ 150 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	27,15		№ 116 П13
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
<b>Итого за ужин</b>		490	12,855	7,423	40,73	282,091	22,471	

Итого за день 1	2 070	58,793	54,823	241,41	1 677,767	81,197	
-----------------	-------	--------	--------	--------	-----------	--------	--

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7 лет) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ п/п
			Б	Ж	У			
<b>день 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с крупой	250	6	6,25	20,55	162,5	1,15	№ 138 П18
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	30	0,975	2,775	15,3	90	0,075	№ 71 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	170	3,146	3,231	20,831	124,987	0,34	№ 510 П 13
<b>Итого за завтрак</b>		465	11,246	12,691	64,391	416,787	1,565	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
<b>Обед</b>								
	Салат из капусты белокачанной	70	1,12	7,07	6,09	92,4	13,79	№ 1 П18
	Уха с крупой	200	5,76	1,84	10,32	80,8	5,56	№ 119 П18
	Кнели из говядины	80	13,6	9,28	4,32	155,2	0,32	№ 335 П18
	Рагу из овощей (1й вариант)	120	3,24	7,32	13,08	130,8	5,88	№ 174 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,425	0,17	17,259	68,441	7,737	№ 486 П18
<b>Итого за обед</b>		690	27,695	26,18	71,869	631,641	33,287	
<b>Полдник</b>								
	Булочка домашняя	60	4,2	7,1	27,8	193		№ 539 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		260	10	12,1	35,8	294	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет овощной	160	2,112	16,32	10,56	196,8	9,92	№ 47 П18
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78	3,3	№ 485 П18
<b>Итого за ужин</b>		450	11,062	21,62	50,46	441,8	13,22	
<b>Итого за день 2</b>		1 985	60,603	72,711	234,646	1 835,854	51,873	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7 лет) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рек
			Б	Ж	У			
<b>день 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,325	8,3	45,325	293,5	1,625	№ 229 П 18
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056	№ 62 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
<b>Итого за завтрак</b>		475	14,659	14,656	68,225	463,278	2,981	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,7	5,67	2,45	63,7	9,38	№ 18 П18
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69		№ 140 П18
	Котлеты или биточки рыбные	75	9,2	0,9	11,8	92	0,3	№ 306 П18
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	3,75	№ 374 п18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		22,198	89,991	0,1	№ 491 П18
<b>Итого за обед</b>		775	23,451	17,291	99,535	648,581	18,03	
<b>Полдник</b>								
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140		№ 607 П13
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	210	1,05	0,21	21,21	90,3	4,2	№ 498 П18
<b>Итого за полдник</b>		250	2,17	1,53	52,13	230,3	4,2	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови	60	0,72	4,86	6,72	73,2	1,86	№ 21 П18
	Сырники из творога запеченные	150	29,6	7,8	31,9	316	0,3	№ 285 П18
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	№ 469 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
<b>Итого за ужин</b>		500	42,21	22,33	90,85	735,2	3,96	
<b>Итого за день 3</b>		2 080	82,81	56,127	318,581	2 112,563	34,772	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7 лет) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>день 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	8,975	10,6	36,45	277	1,925	№ 231 П 18
	Бутерброд с сырной пастой (1й вариант)	20	3	4,3	5,2	72	0,1	№ 65 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	200	0,1	0,1	15	60		№ 503 П13
<b>Итого за завтрак</b>		485	13,2	15,435	64,36	448,3	2,025	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	150	0,601	0,601	14,712	66,056	10,509	№ 79 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		150	0,601	0,601	14,712	66,056	10,509	
<b>Обед</b>								
	Салат витаминный	70	0,91	7,14	4,27	84,7	9,31	№ 2 П18
	Свекольник	200	1,64	3,8	8,58	75	6,5	№ 95 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Жаркое по-домашнему	200	20,364	19,91	12,728	310,91	3,546	№ 327 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	№ 518 П13
<b>Итого за обед</b>		710	26,882	32,94	66,052	668,66	45,746	
<b>Полдник</b>								
	Булочка ванильная	70	6,181	5,481	33,6	208,831		№ 538 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		270	11,981	10,481	41,6	309,831	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Овощи свежие(порциями) помидор	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,75	№ 145 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	0,6	№ 369 П18
	Капуста, тушенная с яблоками	150	2,7	4,65	10,65	96	23,85	№ 379 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
<b>Итого за ужин</b>		510	16,94	11,92	43,18	350	27,2	
<b>Итого за день 4</b>		2 125	69,604	71,377	229,904	1 842,847	86,88	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7 лет) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>день 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,925	8,6	40,775	268,25	1,925	№ 233 П18
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	30	0,975	2,775	15,3	90	0,075	№ 71 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Кофейный напиток с молоком(1 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 513 П13
<b>Итого за завтрак</b>		495	12,225	14,51	79,685	476,55	3,3	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
<b>Обед</b>								
	Салат картофельный с зеленым горошком	70	1,4	7,21	5,81	93,8	6,16	№ 42 П18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56	9,52	№ 101 п18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Мясо тушеное	80	12,24	13,92	1,84	181,6	0,24	№ 320 П18
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,81	25,623	164,97		№ 255 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,425	0,17	17,259	68,441	7,737	№ 486 П18
<b>Итого за обед</b>		710	23,923	31,71	76,276	684,561	23,677	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творожным фаршем	45	2,549	1,05	13,944	75,72		№ 528 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		245	8,349	6,05	21,944	176,72	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Овощи свежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	№ 145 П18
	Картофель тушеный с луком и томатом	130	3,553	4,073	18,807	125,667	6,327	№ 170 П18
	Колбасные изделия отварные	50	5,3	8,65	0,1	99,5		№ 351 П18
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		№ 266 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Кисель витаминный	180	0,18	0,18	22,32	91,8	28,8	№ 479 П18

Итого за ужин	500	17,343	17,983	58,547	467,067	37,227	
Итого за день 5	2 070	62,44	70,373	248,578	1 856,524	68,005	



ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 степень (с 3х до 7 лет) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность [ккал]	Витамины С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>день 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	250	7,775	8,225	39,05	261,5	1,725	№ 226 П 18
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056	№ 62 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
<b>Итого за завтрак</b>		475	13,109	14,581	61,95	431,278	3,081	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
<b>Обед</b>								
	Винегрет овощной	70	0,924	7,14	4,62	86,1	4,34	№ 47 П18
	Рассольник домашний	200	1,64	0,28	10,92	52,8		№ 98 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Голубцы ленивые	200	17,2	17	8,5	256	8,8	№ 331 П18
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,975	4,85	1,76	54,6	0,675	№ 412 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	27,4	114	0,2	№ 492 П18
<b>Итого за обед</b>		780	25,227	31,37	74,324	683,25	14,035	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушки с повидлом	50	2,917	1,167	29	138,333		№ 527 П18
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
<b>Итого за полдник</b>		250	8,417	6,167	37,6	240,333	1,3	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	4,86	3,48	62,4	1,08	№ 25 П18
	Суфле рыбное	70	9,94	3,36	2,1	78,4	0,35	№ 302 П18
	Пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	3	№ 374 п18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из ягод замороженных	200	2	0,1	16,2	67	24,1	№ 489 П18
<b>Итого за ужин</b>		490	18,39	13,54	44,98	369,9	28,53	
<b>Итого за день 6</b>		2 075	65,463	65,978	226,695	1 759,965	52,547	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7 лет) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>день 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,7	9,675	45,025	306	1,825	№ 232 П 18
	Бутерброд с сырной пастой (1й вариант)	20	3	4,3	5,2	72	0,1	№ 65 П18
	Батон нарезной	15	1,125	0,435	7,71	39,3		№ 117 П13
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,2	№ 462 П18
<b>Итого за завтрак</b>		485	17,025	18,01	77,135	539,3	2,125	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих помидоров с перцем	70	0,77	5,74	3,08	67,2	36,33	№ 20 П18
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,76	2,74	8,78	66,8	6,4	№ 111 П18
	Рагу из птицы	175	16,4	20,3	13,5	302	7,8	№ 373 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	16,92	70,2	2,97	№ 485 П18
<b>Итого за обед</b>		675	22,75	29,46	63,08	610,2	53,5	
<b>Полдник</b>								
	Пирожки, печенные из сдобного теста (морковь)	60	3,2	2,7	17,9	109		№ 529 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		260	9	7,7	25,9	210	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Рыбные хлебцы паровые	80	11,36	3,76	3,44	92,8	0,24	№ 303 п18
	Картофель отварной и бобовые консервированные	150	3,8	5,9	12,5	118	18,3	№ 394 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	200	0,1	0,1	15	60		№ 503 П13
<b>Итого за ужин</b>		475	18,43	10,22	49,28	363,05	18,54	
<b>Итого за день 7</b>		2 015	67,805	65,51	227,521	1 774,176	77,966	

## ООО "Феникс"

## Примерное 10-ти дневное меню 2 степень (с 3х до 7 лет) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>день 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,325	23,55	179,75	1,125	№ 137 П18
	Бутерброды с джемом или повидлом (2й вариант)	30	0,975	2,775	15,3	90	0,075	№ 71 П18
	Кофейный напиток с молоком(2 Вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№ 514 П13
<b>Итого за завтрак</b>		480	11,325	11,8	54,75	348,75	2,5	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	150	0,601	0,601	14,712	66,056	10,509	№ 79 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		150	0,601	0,601	14,712	66,056	10,509	
<b>Обед</b>								
	Салат картофельный	50	0,9	5,15	5,05	70,5	6,3	№ 38 П18
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,6	7,08	№ 114 П18
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	0,02	№ 434 П18
	Бигус	180	19,35	19,44	4,5	270	13,86	№ 328 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,425	0,17	17,259	68,441	7,737	№ 486 П18
<b>Итого за обед</b>		660	25,843	30,38	55,093	595,291	34,997	
<b>Полдник</b>								
	Булочка домашняя	60	4,2	7,1	27,8	193		№ 539 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		260	10	12,1	35,8	294	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,72	3,66	10,26	76,8	1,62	№ 24 П18
	Пудинг из творога паровой	150	25,9	7,1	34,1	304	0,3	№ 282 П18
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	№ 469 П18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	1	№ 459 П18
<b>Итого за ужин</b>		505	33,69	15,57	99,95	676,55	3,42	
<b>Итого за день 8</b>		2 055	81,459	70,451	260,305	1 980,647	52,826	

ООО "Феникс"

Примерное 10-ти дневное меню 2 ступень (с 3х до 7 лет) летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>день 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,925	8,6	40,775	268,25	1,925	№ 233 П18
	Чай с молоком(вариант 2)	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3	№ 507 П13
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	25	3,834	5,056	5,5	82,778	0,056	№ 62 П18
<b>Итого за завтрак</b>		475	12,259	14,956	63,675	438,028	3,281	
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	№ 79 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		80	0,32	0,32	7,841	35,204	5,601	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих огурцов с луком	70	0,56	7,07	1,82	72,8	2,94	№ 15 П18
	Суп картофельный с рыбой	200	8,86	3,14	12,84	115	9,66	№ 117 П18
	Печень говяжья по-строгановски	80	12,96	11,44	4,72	173,6	8,64	№ 354 П18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,565	190,35		№ 255 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		22,198	89,991	0,1	№ 491 П18
<b>Итого за обед</b>		750	31,78	27,7	91,943	745,741	21,34	
<b>Полдник</b>								
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140		№ 607 П13
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	210	1,05	0,21	21,21	90,3	4,2	№ 498 П18
<b>Итого за полдник</b>		250	2,17	1,53	52,13	230,3	4,2	
<b>Ужин</b>								
	Овощи свежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	№ 145 П18
	Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные	70	10,8	6,7	6,2	128	0,6	№ 369 П18
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	7,05	37,53	247,5		№ 204 П18
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	№ 518 П13
<b>Итого за ужин</b>		500	22,68	14,32	80,1	540,9	29,07	
<b>Итого за день 9</b>		2 055	69,209	58,826	295,689	1 990,173	63,492	

## ООО "Феникс"

## Примерное 10-ти дневное меню 2 степень (с 3х до 7 лет, летне-осенний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
<b>день 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Омлет натуральный	120	10,344	12,744	2,58	166,152	0,372	№ 267 П18
	Бобовые консервированные отварные	50	1,43	1,81	2,525	31,905	0,95	№ 154 П18
	Бутерброд с вареными колбасами(2 Вариант)	35	3,4	4,4	7,4	83		№ 57 П18
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		№ 117 П13
	Чай с сахаром(вариант 2)	200	0,1	0,1	15	60		№ 503 П13
<b>Итого за завтрак</b>		425	16,774	19,634	37,785	393,457	1,322	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	№ 498 П18
<b>Итого за второй завтрак</b>		120	0,6	0,12	12,126	51,626	2,401	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих помидоров	70	0,7	4,34	2,52	51,8	14,98	№ 17 П18
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,36	3,78	7,4	73,2	4,5	№ 132 П18
	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,191	0,441	25,737	123,69		№ 140 П18
	Рулет из говядины паровой	80	12,56	9,92	5,28	160		№ 342 П18
	Картофель отварной в молоке	120	3,72	5,04	17,04	127,2	15,24	№ 151 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	17,6	72	1,1	№ 484 п18
<b>Итого за обед</b>		750	27,281	24,221	96,377	711,89	35,82	
<b>Полдник</b>								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130		№ 535 П18
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1,4	№ 468 П18
<b>Итого за полдник</b>		250	9,6	8,4	28,9	231	1,4	
<b>Ужин</b>								
	Запеканка из творога	150	31,6	0,2	25,6	310	0,6	№ 278 П18
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	163,5	0,5	№ 469 П18
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		№ 114 п13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	45,25		№ 116 П13
	Молоко кипяченое	200	5,5	5	8,6	102	1,3	№ 467 П18
<b>Итого за ужин</b>		450	44,25	9,95	82,75	679,5	2,4	

Итого за день 10	1 995	98,505	62,325	57,938	2 067,473	43,343	
------------------	-------	--------	--------	--------	-----------	--------	--